



CALENDARIO

2019

AFECTO Y NUTRICIÓN
ES LO QUE UN NIÑO NECESITA
PARA CRECER SANO Y FUERTE.

TU VIDA Y LA DE TU HIJO
SON MUY VALIOSAS

Y ESTÁN LLENAS DE OPORTUNIDADES

¡CUIDATE Y CUIDALO!



NutriRed.org

Tejiendo redes se nutren vidas

<http://www.nutired.org> | info@nutired.org

Entrá en [NutriRed.org](http://www.nutired.org) y descargá este almanaque gratuitamente.

Agradecemos la colaboración de:



FUNDACIÓN
HORACIO ZORRAQUÍN



Grávida
Centro de Asistencia a la Vida Naciente



Fundación de
Endocrinología
Infantil



CALENDARIO

2019

01. ENERO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1: Año Nuevo

02. FEBRERO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

03. MARZO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

4 y 5 : Carnaval
22: Día Mundial del Agua
24: Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia

04. ABRIL

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2: Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra de Malvinas.
18 y 19: Jueves y Viernes Santo

05. MAYO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1: Día del trabajador.
25: Día de la Revolución de Mayo

06. JUNIO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

17: Día Paso a la Inmortalidad del General Martín Miguel de Güemes.
16: Día del padre
20: Día Paso a la Inmortalidad del General Manuel Belgrano.

07. JULIO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8: Día no laboral con fines turísticos.
9: Día de la Independencia

08. AGOSTO

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 al 7: Semana Mundial de la Lactancia Materna
17: Paso a la Inmortalidad del General José de San Martín
18: Día del niño
19: Día no laboral con fines turísticos.
31: Día de la obstetricia y embarazada

09. SEPTIEMBRE

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10. OCTUBRE

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

12: Día del Respeto a la Diversidad Cultural.
14: Día no laboral con fines turísticos.
16: Día de la alimentación
20: Día de la madre

11. NOVIEMBRE

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

18: Día de la Soberanía Nacional
17: Día del niño prematuro

12. DICIEMBRE

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8 - Inmaculada Concepción de María.
25: Navidad

ENERO 2019



El embarazo es un momento muy especial en la vida de la mujer.

Es normal sentir cambios de ánimo y cambios en el cuerpo.

Visítá al médico o acercate al centro de salud más cercano para empezar los controles y cuidar de tu salud y la del bebé.

ENERO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1 Año Nuevo	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	NOTAS		

ALIMENTACIÓN

DICIEMBRE 2019



Hasta los seis meses de edad el alimento más adecuado es la leche materna en forma exclusiva.



A partir de los 6 meses o cuando el pediatra lo indique además de amamantarlo podés darle alimentos blandos.



A partir del año, dieta de frutas y verduras de distintos colores, carnes y cereales cortados en pedazos pequeños.

Es bueno seguir dándole pecho después del año pues lo alimenta y lo protege de enfermedades.

DICIEMBRE 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
2	3	4	5	6	7	8 Inmaculada Concepción de María.
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25 Navidad.	26	27	28	29
	30	31				

FEBRERO 2019

Durante el embarazo es importante prestar atención al cuerpo y a cómo te sentís.



Acercate con urgencia a un hospital ante estos signos de alarma:

- ✓ Panza dura o con dolor cada 5 minutos por más de dos horas
- ✓ Pérdida de líquido
- ✓ Pérdida de sangre como la menstruación
- ✓ Si el bebé se mueve menos que antes

FEBRERO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	NOTAS		

El peligro aumenta cuando los bebés empiezan a gatear:

- Poné en lugar alto los productos de limpieza, insecticidas, y medicamentos.
- No dejes objetos punzantes, filosos o pequeños a su alcance.



- Protegé las ventanas con mosquiteros.
- No dejes que se asomen a la ventana.

- Tapá los enchufes que no estás usando.

NOVIEMBRE 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NOTAS				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17 <small>Día del niño prematuro</small>
18 <small>Día de la Soberanía Nacional</small>	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MARZO 2019



Durante el embarazo es importante alimentarse bien con una dieta variada: frutas y verduras, lentejas, lácteos, carne, cereales, agua potable, huevos.

¡Los NO!

Las bebidas alcohólicas, el cigarrillo, las drogas, y las bebidas energizantes pueden causar daños en la salud del bebé y en la tuya.



¡Importante! Lavarse las manos, lavar muy bien frutas y verduras, cocinar bien los alimentos.

MARZO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NOTAS				1	2	3
4 Carnaval	5 Carnaval	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 Día Mundial del Agua	23	24 Día Nacional de la Memoria por la Verdad y la Justicia
25	26	27	28	29	30	31

Quemaduras

Los accidentes domésticos son una de las principales causas de consultas en los hospitales.

¡Para evitarlos, hay que prevenirlos!

- No tomes comida ni bebida caliente con el bebé en brazos.



OCTUBRE 2019

- Controlá la temperatura del agua antes de bañarlo con tu codo y la de la mamadera en el revés de tu muñeca. La temperatura tiene que ser tibia.



- Cociná en las hornallas de atrás con los mangos hacia adentro.

- Ventilá los ambientes cuando uses aparatos a gas o querosén.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 Día del Respeto a la Diversidad Cultural.	13
14 Día no laboral	15	16 Día de la alimentación	17	18	19	20 Día de la madre
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	NOTAS		

ABRIL 2019

CUALQUIER NACIMIENTO
ES UN MOMENTO ÚNICO.
DISFRUTALO.

Algunos cuidados para recordar
antes de dejar el hospital:

- ✓ Pedí que le realicen el control de ojos y oídos a tu bebé
- ✓ Pedí el calendario de vacunación
- ✓ Solicitá el análisis de Pesquisa Neonatal y recordá retirar los resultados antes del mes de nacido

Poner el bebé al pecho en los primeros minutos de vida tiene grandes beneficios para él y para vos.

ABRIL 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2 Día del Veterano y de los Caídos en la Guerra de Malvinas.	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 Jueves Santo	19 Viernes Santo	20	21 Domingo de Pascua
22	23	24	25	26	27	28
29	30	NOTAS				

SUEÑO SEGURO

Sin almohada o almohadones alrededor

Brazos por fuera de las sábanas

Colchón firme

Boca arriba

Sin abrigo de más



SEPTIEMBRE 2019

El bebé debe dormir en una cuna
Con colchón firme
Sin almohadas,
almohadones ni ositos
Con los brazos por fuera de las sábanas
Boca arriba
Sin abrigo de más

SEPTIEMBRE 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NOTAS						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
	30					

MAYO 2019

Cuidados del Recién Nacido

- Seguí las instrucciones del médico para limpiar el cordón umbilical
- Cambiale los pañales con frecuencia
- Lavate las manos antes y después de cambiarle los pañales



Ante cualquiera de estos signos de alarma, consultá al pediatra:

- ✓ Llanto continuo
- ✓ Piel amarilla
- ✓ Constipación
- ✓ Vómitos frecuentes

MAYO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1 <small>Día del trabajador</small>	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 <small>Día de la Revolución de Mayo</small>	26
27	28	29	30	31	NOTAS	

LACTANCIA

La teta es el mejor alimento: **es placer, amor, contacto y consuelo.** Poné tu bebé al pecho.

Consejo para la bajada de la leche: masajéate con tus manos desde la axila hacia el pezón y sacá un poco de leche antes de amamantar.



AGOSTO 2019

La prendida: fijate que abra bien la boca, que su panza esté pegada a la tuya y te mire de frente.

¿Un pecho o dos?

Dejá que tu bebé tome todo el tiempo que quiera de un lado y recién cuando lo suelte ofrecele el otro pecho.

AGOSTO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NOTAS			1 Semana Mundial de la Lactancia Materna	2	3	4
5 Semana Mundial de la Lactancia Materna	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 Paso a la Inmortalidad del General José de San Martín	18 Día del niño
19 Día no laboral	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 Día de la obstetricia y embarazada	

ESTIMULACIÓN

Desde el primer día es importante alzarlos, besarlos, abrazarlos, cantarles, hablarles y acariciar a los bebés.

Evitá los gritos y las situaciones de violencia alrededor de tu bebé. Jugá con él mostrándole objetos de distintos colores y texturas.

¡Los bebés no se malcrían por un exceso de cariño!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
NOTAS					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 Día del padre
17 Día Paso a la Inmortalidad del General Martín Miguel de Güemes	18	19	20 Día Paso a la Inmortalidad del General Manuel Belgrano	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JULIO 2019



Consejos para prevenir gripes y enfermedades respiratorias frecuentes en invierno:

- ✓ Lavarse muy bien las manos con jabón durante 20 segundos
- ✓ Ventilar los ambientes
- ✓ Al toser, o estornudar, taparse con el brazo

JULIO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	2	3	4	5	6	7
8 Día no laboral	9 Día de la Independencia	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	NOTAS			